

依存症のサインに気づく

～その時、あなたにできること～

参加費
無料



依存症は「いざやめようと思っても、やめられない」病気です。薬物、アルコール、ネット等、依存するものは多岐にわたり、発症する年齢も幅広いのが特徴です。回復には、そでで見守る家族や友人の支えが必要です。依存症を理解し、そのサインに気づき、回復にむけた対応を学びましょう。

講師

「依存症のサインに気づく」
～その時、あなたにできること～

*青山 久美 氏

(横浜市立大学附属病院
児童精神科助教)

「横浜市の自殺対策」

*横浜市こころの健康相談センター職員



青山 久美 氏

定員 400名 事前申込制

申込先 横浜市立大学地域貢献センター

〈HP〉<http://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/index.html>

〈TEL〉045-787-8930 ※月曜日～金曜日(祝日を除く)9:30～16:30

申込開始日:9月12日(月)9:30～(定員に達し次第終了)

手話・通訳筆記・保育 (事前申込制)

申込期間:9月12日(月)～9月23日(金)

*月曜日～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00(最終日は12:00まで)

*9月30日(金)までに保育利用の可否をお知らせします。

申込み:横浜市こころの健康相談センター 電話またはFAX

保育:定員5名(申込先着順、対象は生後6ヶ月以上4歳以下)

平成28年

10月4日 火

14:00～16:00 (13:30開場)

会場 鶴見公会堂

横浜市鶴見区豊岡町2-1 フーガ1 6～7階

電車:京浜東北線「鶴見駅」西口下車 徒歩1分

京浜急行線「京急鶴見駅」下車 徒歩5分



問合せ

横浜市立大学地域貢献センター TEL 045-787-8930 FAX 045-701-4338

横浜市こころの健康相談センター TEL 045-671-4455 FAX 045-662-3525



九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語 「気づいてください!体と心の限界サイン」

後援:かながわ自殺対策会議/横浜市自殺対策事業

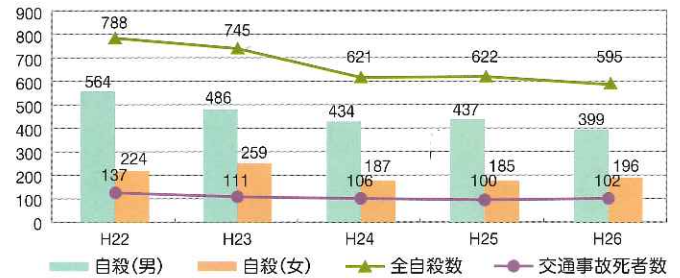
アルコールとうつ病と自殺の 意外な関係

横浜市の自殺の現状

- 平成26年の日本の自殺者は約2万5千人でした。
- 横浜市では平成26年は600人近くの方が自殺で亡くなっています。1日あたり1~2人の方の命が失われている計算になります(交通事故の6倍)。

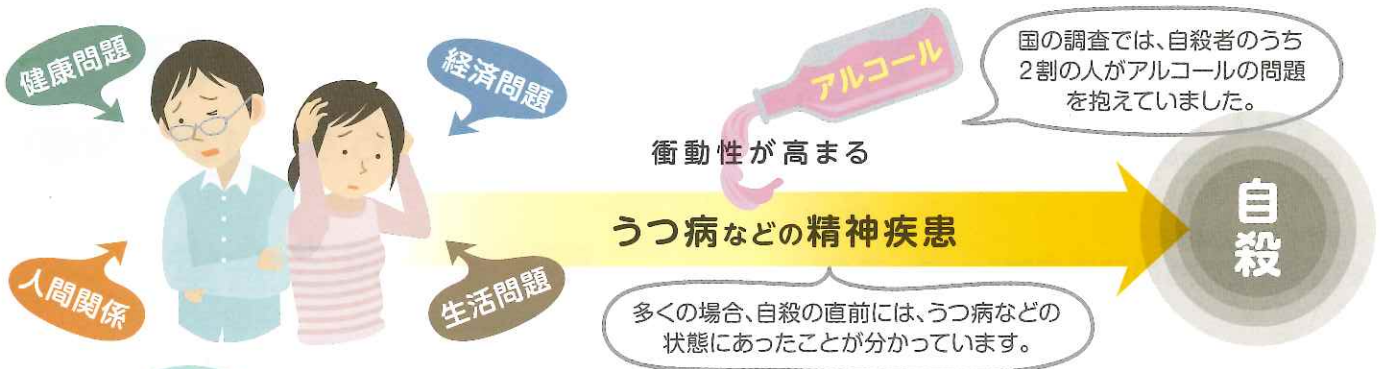
出典:26年横浜市人口動態統計

横浜市の自殺者数と交通事故死者数の推移



どうして自殺してしまうの?

自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、健康問題、経済・生活問題、人間関係などの様々な要因が複雑にからんでいます。それらによって追い詰められ、うつ病などの精神疾患を発病する場合があります。うつ病が重症になると、「自分なんて生きていても意味がない…」と感じやすく、「自殺」というつらい結果につながることもあります。「気を紛らわす」「寝つきを良くする」目的でアルコールの摂取量が増えると、正常な判断力が鈍り、睡眠の質が低下し、うつ病などが悪化し、かえって自殺の問題を引き寄せてしまいます。



辛い気持ちをアルコールでまぎらわせようとするのはあまり良い方法とはいえません。辛い気持ちを話せる人がいることは大切です。周囲の人は、深い悩みに気づいたら、まずは専門機関への相談をすすめてみましょう。

その他の相談

借金や多重債務などの生活や経済の問題、過重労働など職場や仕事の問題、子育て・教育の問題、DVや介護などの家庭問題に直面したら…

次のようなお役立ちサイトから相談窓口が検索できます。

- こころの耳
- いきる・ささえる
- みんなのメンタルヘルス
- 横浜市 生きる

大切な人を自死で亡くされた方へ

大切な家族や友人を自殺で失った方が安心して相談できる窓口「自死遺族ホットライン」(電話相談)や、遺族同士の分かち合いの場として「自死遺族の集い」があります。詳しくはホームページ「横浜市自殺対策サイト」をご覧ください。

自死遺族ホットライン

☎045-226-5151 第1・第3水曜日(祝日を除く)10~15時

自死遺族の集い「そよ風」

☎045-671-4455 第3金曜日10~12時30分
詳しくはお問い合わせください。

	こころの電話相談	電話番号・Eメール	受付時間
一般向け	こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-662-3522	平日 17時~21時30分 休日 8時45分~21時30分
	区福祉保健センター (区役所)	お住まいの区福祉保健センターでは 相談や訪問(予約制)を行っています。	
	横浜いのちの電話	045-335-4343	24時間 年中無休
	自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8時~翌朝8時
	心とからだときぎ方の 電話相談センター (男女共同参画センター 横浜)	045-871-8080	毎日 9時~16時 (第4木曜・年末年始を除く) 月・金 18時~20時(祝日を除く)
勤労者向け	かながわ労働センター	045-633-6110	平日 8時30分~12時 13時~17時15分 (祝日・年末年始を除く)
	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	(E-mail) mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp	24時間

発行 平成28年8月 横浜市こころの健康相談センター

〒231-0021 横浜市中区日本大通18番地KRCビル6階 TEL.045-671-4455 FAX.045-662-3525